

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA
PEKERJA WANITA DI KONVEKSI RIZKYA BATIK
NGEMPLAK BOYOLALI**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

YANIAR IKE OKTAPIYANTI

J 310 090 002

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA
PEKERJA WANITA DI KONVEKSI RIZKYA BATIK
NGEMPLAK BOYOLALI**



**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

YANIAR IKE OKTAPIYANTI J 310 090 002

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA
WANITA DI KONVEKSI RIZKYA BATIK NGEMPLAK BOYOLALI**

Pendahuluan : Produktivitas merupakan hal yang menentukan tingkat daya saing, baik tingkat individu, perusahaan, industri, maupun tingkat negara. Faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja salah satunya dari asupan zat gizinya. Kekurangan asupan zat gizi protein, lemak, karbohidrat menyebabkan pembakaran ketiga unsur tersebut kurang menghasilkan energi sehingga menyebabkan tubuh menjadi lesu dan menyebabkan produktivitas kerja menjadi rendah. Aktivitas fisik yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan pada tenaga kerja, semakin tinggi kelelahan produktivitas kerjanya akan semakin rendah.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita di Konveksi Rizky Batik Ngemplak Boyolali.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *Observasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah subjek penelitian ini adalah 35 pekerja wanita di bagian produksi (jahit) dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan aktivitas fisik diperoleh dengan menggunakan metode *recall*. Data produktivitas kerja diperoleh dengan observasi dan wawancara. Uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*.

Hasil : Berdasarkan karakteristik subjek yang berumur 30-49 tahun sebanyak 57,1%. Pendidikan dasar sebanyak 91,4%. Pendapatan dibawah UMR sebanyak 94,3%. Status gizi normal sebanyak 62,9%. Asupan energi baik sebanyak 57,1%. Asupan protein baik sebanyak 62,9%. Asupan lemak baik sebanyak 54,3%. Asupan karbohidrat baik sebanyak 51,4%. Aktivitas fisik ringan sebanyak 88,6%. Produktivitas kerja produktif sebanyak 71,4%. Hasil uji statistik untuk asupan energi dan produktivitas kerja nilai $p=0,003$. Asupan protein dan produktivitas kerja nilai $p=0,001$. Asupan lemak dan produktivitas kerja nilai $p=0,015$. Asupan karbohidrat dan produktivitas kerja nilai $p=0,021$. Aktivitas fisik dan produktivitas kerja nilai $p=0,06$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan produktivitas kerja. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Produktivitas Kerja, Tenaga Kerja Wanita

Kepustakaan: 54 (1985 – 2011)

**NUTRITION DEPARTMENT
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

YANIAR IKE OKTAPIYANTI J 310 090 002

THE RELATIONSHIP AMONG THE INTAKE OF ENERGY, PROTEIN, FAT, CARBOHYDRATE AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE PRODUCTIVITY OF WOMEN WORKERS IN THE CONVECTION RIZKYA BATIK NGEMPLAK BOYOLALI.

Background: Productivity is a determinant of competitiveness, either at the individual, company, industry, and country levels. One of the factors that affect productivity is nutrient intake of workers. Disadvantages intake of protein, fat, and carbohydrates cause low energy production so that the body becomes lethargic and productivity is low. On the other side, excessive physical activity causes fatigue in the worker, which resulting in low productivity.

Objective: To determine the relationship among the intake of energy, protein, fat, carbohydrate and physical activity on work productivity of women workers in Convection Rizkya Batik Ngemplak Boyolali.

Method: The research was an observational with cross-sectional approach. A number of subjects were 35 female workers at the production (sewing) selected by purposive sampling. Data of energy, protein, fat, and carbohydrate intake, as well physical activity were obtained using recall. Data of productivity was obtained by interview and observation. The statistical test used *Rank Spearman*.

Result : The results indicated that subjects aged 30-49 years as much as 57,1%. Subjects who graduated of primary education were 91.4%. Income of subjects was below of minimum wage as much as 94.3%. Subjects with normal nutritional status were 62.9%. Subjects with good energy intake were 57.1%. The good protein intake of subjects was 62.9%. The good intake of fat was 54.3%. The good intake of carbohydrates was 51.4%. The mild physical activity of subject was 88.6%. Productivity of subjects was 71.4%. Statistical test gave the correlation between energy intake and work productivity with p value = 0.003. Protein intake and work productivity with p value = 0.001. Intake of fat and work productivity with p value = 0.015. Carbohydrate intake and work productivity with p value=0.021. Then the physical activity and work productivity with p value =0.06.

Conclusion : There are relationship among the intake of energy, protein, fat and carbohydrates with work productivity. However there is no relationship between physical activity and productivity.

Keyword : Women Workers, Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Physical Activity, Productivity,

References : 54 (1985 – 2011)

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA
PEKERJA WANITA DI KONVEKSI RIZKYA BATIK
NGEMPLAK BOYOLALI**



J 310 090 002

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum / tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 15 Januari 2014



Yaniar Ike Oktapiyanti

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Wanita di Konveksi Rizky Batik Ngemplak Boyolali

Nama Mahasiswa : Yaniar Ike Oktapiyanti

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 002

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 15 Januari 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, Januari 2014

Menyetujui

Pembimbing I



Dwi Sarbini, SST., M.Kes
NIK. 747

Pembimbing II



Wahyuni, SKM., M. Kes
NIK. 808

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, SST., M.Kes
NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Asupan Energi, Protein,
Lemak, Karbohidrat dan Aktivitas Fisik
Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja
Wanita di Konveksi Rizkya Batik Ngemplak
Boyolali

Nama Mahasiswa : Yaniar Ike Oktapiyanti

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
pada tanggal 15 Januari 2014
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Januari 2014

Penguji I : Dwi Sarbini, SST., M.Kes

Penguji II : Dyah Widowati, SKM

Penguji III : Siti Zulaekah, A., M.Si

()
()
()

Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwadij, M. Kes

NIP. 19531123 1983031 002

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”

(Q.S Al-Insyirah 6-7)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”

(Hitam Putih)

Cara untuk menjadi di depan adalah memulai sekarang. Jika memulai sekarang, tahun depan Anda akan tahu banyak hal yang sekarang tidak diketahui, dan Anda tak akan mengetahui masa depan jika Anda menunggu-nunggu.

(Nabi Muhammad SAW)

Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil.

(Mario Teguh)

Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan.

(Mario Teguh)

“Barang siapa menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”

(H.R Muslim dalam Shahih-nya).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya yang penulis persembahkan kepada:

1. Ayah dan ibu tercinta yang senantiasa memberi dukungan, motivasi serta doanya untukku. Terima kasih banyak atas doa, dukungan, pengorbanan, cinta dan kasihnya semoga Allah SWT selalu memberi kenikmatan dan kesehatan kepada engkau serta membalas semua kebaikan yang telah engkau berikan kepadaku.
2. Keluarga besarku dan adik-adikku yang senantiasa membantu. Terima kasih atas motivasi, dukungan dan doanya.
3. Para Dosen dan Pembimbingku Bu Dwi Sarbini, SST, M. Kes dan Bu Wahyuni, SKM, M. Kes terima kasih atas bimbingannya dan semua ilmu yang telah engkau berikan, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan ibu.
4. Teman-temanku Diah, Debi, Retno, Nawang, Lita, Uzi, Dina yang selalu membantu ku dalam suka maupun duka, selalu mendukung ku, selalu mendengarkan keluh kesahku. Terima kasih atas semua waktu, semangat, dan kasih sayang mu selama ini.
5. Semua teman-teman seperjuangan Gizi S1 angkatan 2009, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Yaniar Ike Oktapiyanti

Tempat / tanggal lahir : Karanganyar, 26 Oktober 1991

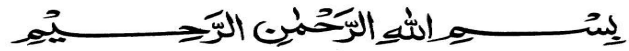
Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Madoh, Rt 05/07 , Bolon, Colomadu, Karanganyar

Riwayat pendidikan : 1. Lulus TK Aisyiah Colomadu tahun 1997
2. Lulus SD Negeri 03 Bolon, Colomadu,
Karanganyar tahun 2003
3. Lulus SMP Negeri 03 Colomadu, Karanganyar
tahun 2006
4. Lulus SMA Batik 1 Surakarta tahun 2009
5. Mahasiswa Program Studi Gizi S1 Universitas
Muhammadiyah Surakarta angkatan 2009

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tidak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ **Hubungan Antara Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Wanita di Konveksi Rizky Batik Ngemplak Boyolali**” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penulisan skripsi ini , tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwadi, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, SST, M. Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
3. Ibu Wahyuni, SKM, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.

4. Segenap Dosen dan asisten dosen Program Studi Gizi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
5. Ibu Ina Idayanti yang telah banyak memberikan bantuan sehingga memperlancar proses penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi.
7. Teman- teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2009, terima kasih untuk semangat dan dukungan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
PENYATAAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Karakteristik Tenaga Kerja Wanita	7
a. Usia	7
b. Pendidikan dan Sosial Ekonomi	7
c. Kondisi Penyakit	8
d. Peran Wanita	8
2. Asupan energi	10
a. Pengertian Energi	10
b. Bahan Makanan Sumber Energi	10
c. Kebutuhan Energi	11
d. Angka Metabolisme Basal (AMB)	11
3. Asupan Protein	12
a. Pengertian Protein	12
b. Fungsi Protein	12
c. Anjuran Konsumsi Protein.....	13
d. Sumber Protein	13
4. Asupan Lemak	14
a. Pengertian Lemak	14

b. Kebutuhan Lemak	14
c. Sumber Lemak	15
5. Asupan Karbohidrat	15
a. Pengertian Karbohidrat	15
b. Kebutuhan Karbohidrat	16
c. Sumber Karbohidrat	16
6. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	17
7. Aktivitas Fisik	17
a. Pengertian Fisik	17
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	18
c. Pengukuran Aktivitas Fisik	19
8. Produktivitas kerja	21
a. Pengertian Produktivitas	21
b. Pengukuran Produktivitas Kerja	21
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja .	22
9. Hubungan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja	23
10. Hubungan Asupan Protein dengan Produktivitas Kerja	24
11. Hubungan Asupan Lemak dengan Produktivitas Kerja	25
12. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Produktivitas Kerja	27
13. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja	28
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	31
B. Subjek Penelitian	31
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Variabel Penelitian	33
F. Definisi Operasional	33
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	35
H. Langkah langkah Penelitian	35
I. Pengolahan Data	37
J. Analisis Data	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Konveksi Rizkya Batik Ngemplak Boyolali	40
B. Gambaran Karakteristik Subjek	41
1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur	41
2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan	42
3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendapatan	42

4. Karakteristik Subjek Berdasarkan IMT	43
5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Masa Kerja	44
6. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Energi	44
7. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Protein	45
8. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Lemak	46
9. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Karbohidrat	47
10. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik	48
11. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Produktivitas Kerja	48
C. Analisis Hubungan	49
1. Analisis Hubungan Antara Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja	49
2. Analisis Hubungan Antara Asupan Protein dengan Produktivitas Kerja	51
3. Analisis Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Produktivitas Kerja	53
4. Analisis Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Produktivitas Kerja	55
5. Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja	57
D. Keterbatasan Penelitian	58
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tingkat Konsumsi Energi dan Protein	11
2. Angka Kecukupan Gizi	17
3. Perkiraan Pengeluaran Energi	20
4. Definisi Operasional Penelitian	33
5. Kategori Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat	37
6. Kategori Aktivitas Fisik	38
7. Kategori Produktivitas Kerja	38
8. Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur	41
9. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan	42
10. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendapatan	42
11. Karakteristik Subjek Berdasarkan IMT	43
12. Karakteristik Subjek Berdasarkan Masa Kerja	44
13. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Energi	44
14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Protein	45
15. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Lemak	46
16. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Asupan Karbohidrat	47
17. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik	48
18. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kategori Produktivitas Kerja	48
19. Analisis Hubungan Antara Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja	50
20. Analisis Hubungan Antara Asupan Protein dengan Produktivitas Kerja	51
21. Analisis Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Produktivitas Kerja	53
22. Analisis Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Produktivitas Kerja	55
23. Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	29
2. Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Identitas Responden dan Produktivitas Kerja
3. Formulir Food *Recall* 24 jam
4. Formulir *Recall* Aktivitas Fisik 24 jam
5. Lampiran Output SPSS
6. Master Tabel
7. Lampiran Dokumentasi Penelitian
8. Surat Ijin Penelitian
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian